

МУЖЧИНА ГЛАЗАМИ ХУДОЖНИКА

Колода, позволяющая исследовать переживания, чувства и состояния мужчины в процессе его взаимодействия с миром, а также прояснить роли и субличности мужчины, которые становятся активными в той или иной ситуации

Колода содержит 120 карт с произведениями современных российских и зарубежных художников и фотографов.

Имена творцов отображены на каждой карте.

В состав колоды входят не только положительные, ресурсные мужские образы, но порой негативные, острые, противоречивые, что позволяет работать с самыми разными запросами.

Данный набор можно использовать как под руководством психолога, так и самостоятельно, в группе или в ходе индивидуальных занятий. Колода ориентирована в основном на работу с мужскими состояниями, но также может применяться в работе с женщинами и в семейном консультировании.

Дополнительно можно использовать другие колоды из серии «Глазами художника» – Женщина, Любовь, Детство. Это поможет исследовать взаимоотношения как межполовые, детско-родительские, так и семейные. Метафорические карты позволят вам узнать о себе много нового, подчас неожиданного. Нижеприведенные техники работы помогут вам в этом.

ТЕХНИКА «САМОАНАЛИЗ»

Техника поможет мужчине разобраться, к чему он стремится, и что для этого нужно делать.

1. Из колоды следует вслепую или в открытую (по желанию) достать две карты, отвечающие на вопросы:

«Кто я? Какой я?»

«Каким я хочу быть?»

2. Карты вскрыть по очереди и обсудить. Какие чувства, мысли вызывают образы?

3. Вслепую достать из любой универсальной (например, «Аллегии») или ресурсной колоды (например, «Точка опоры», Resources) карту-совет:

«Что мне надо делать, чтобы стать тем, кем я хочу стать?»

ТЕХНИКА «АНИМА И АНИМУС»

Техника позволяет исследовать глубины подсознания и встретиться со своим Внутренней Женщиной и Внутренним Мужчиной (анимой и анимусом). Каждый человек воплощает в себе элементы анимы и анимуса, в пропорциях, не определяющихся его половой

принадлежностью. Есть опасность, что противоположный образ может взять верх в представителе не того пола: то есть, женщина, в которой силен анимус, рискует потерять женственность, а мужчина, в ком преобладает анима, – утратить мужественность. Для психологического здоровья личности важно также, чтобы внутренние мужчина и женщина жили в мире и согласии.

1. Из колоды «Мужчина глазами художника» вслепую достать карту, символизирующую Внутреннего Мужчину – анимуса.
2. Из колоды «Женщина глазами художника» вслепую достать карту, символизирующую Внутреннюю Женщину – аниму.
3. Карты вскрыть и обсудить. Какая из карт по ощущению сильнее? Агрессивнее? Какой характер у каждого персонажа? Как они относятся друг к другу? Сделать соответствующие выводы.

ТЕХНИКА «МОЙ МУЖЧИНА»

Техника поможет женщине разобраться в своих взглядах на мужскую фигуру (реальную или идеальную) в своей жизни.

1. Из колоды вслепую достать две карты, отвечающие на следующие вопросы:

«Каким я вижу своего мужчину?»

«Какие качества я в нем не замечаю?»

Для женщин, которые еще не в отношениях:

«Какого мужчину я ищу? Мой идеал мужчины»

«Какой мужчина мне нужен на самом деле?»

2. Карты вскрыть и обсудить. Видите ли вы противоречия в образах? Нравится ли вам то, что показывают карты, отвечающие за реальное положение вещей? Как вы думаете, почему вам выпали именно такие карты? На какие ваши неявные потребности в отношениях они откликаются?
3. В дополнение к раскладу из колоды «Женщина глазами художника» можно достать карту, отвечающую на вопрос: *«Какие женские качества мне нужно развивать, чтобы сохранять гармонию в отношениях с моим мужчиной?»* или *«Какие женские качества позволят привлечь подходящего мне мужчину?»*

Автор колоды:
ИРИНА ФЕДОРОВА
elleirina@gmail.com

Другие колоды этого автора
можно приобрести на сайте:
mak.arcanes.ru

Инструкции в электронном виде:
<http://mak.arcanes.ru/load/instrukcii/2>